

វិធីការពារមេរោគឆ្លងថ្មីក្នុងសហគមន៍

តើការឆ្លងមេរោគអ៊ីសប៊ីមានសភាពបែបណា

ការឆ្លងអ៊ីសប៊ីមានសភាព គ្រុនក្តៅ លើចំពង់ក និងក្អកក្អម (ប្រហែលមួយសប្តាហ៍) ហើយមនុស្សជាច្រើនត្រូវបានរកឃើញពីភាពអស់កំលាំងល្អិតល្អៃ (ឡេយ) ។

ការឆ្លងអ៊ីសប៊ីមានសភាព ករណីដែលករណីស្រាលដែលអាចព្យាបាលបានប៉ុន្តែវាត្រូវបានគេចាត់ទុកថាមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការក្លាយជាធ្ងន់ធ្ងរដូចជាជំងឺផ្តាសាយធំៗ។

សាយធំៗសូមប្រយ័ត្នក្នុងករណីបណ្តាលមកពីការឆ្លងធ្ងន់ធ្ងរនាឱ្យកើតជំងឺរលាកសួតនិងអាចបណ្តាលមកដល់ការបាត់បង់ជីវិតបាន។

ជាពិសេសមនុស្សមានវ័យចំណាស់និងអ្នកដែលមានជម្ងឺប្រចាំកាយអាចបណ្តាលមកដល់មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរបាន។

មេរោគឆ្លងថ្មីនេះត្រូវបានចម្លងដោយការប៉ះពាល់រន្ធដែលអ្នកផ្ទុកអ៊ីសប៊ីមានប៉ះពាល់ក្នុងក្រុមគ្រួសារនិងអ្នកផ្ទុកអ៊ីសប៊ីមកលើខ្លួន។ ទោះបីជាវាត្រូវបានគេជឿជាក់ថាការស្រូប

ខ្យល់អាសាមិទសបង្កការឆ្លងអ៊ីសប៊ីដោយ តែការប្រុងប្រយ័ត្នត្រូវបានទាមទារក្នុងការសន្មតាមិននៅជិតគ្នារវាងមនុស្សមួយចំនួនផងដែរ។

ការឆ្លងមេរោគដោយលំហ	អ៊ីសប៊ីនេះត្រូវបានឆ្លងជាមួយដំណាក់ទឹក (កណ្តាស់ក្អក។ ល។) របស់អ្នកដែលបានផ្ទុក អ៊ីសប៊ី ហើយម្នាក់ទៀតឆ្លងអ៊ីសប៊ីដោយស្រូបចូលតាមមាត់ឬច្រមុះ។
ការឆ្លងដោយប៉ះពាល់	បន្ទាប់ពីអ្នកផ្ទុកអ៊ីសប៊ីបានកណ្តាស់ឬក្អកផ្តល់ដោយដៃរបស់គាត់ហើយគាត់បានប៉ះវត្ថុជុំវិញដោយដៃរបស់គាត់ដែលបណ្តាលឱ្យអ៊ីសប៊ីរីករាលដាល។ នៅពេលដែលអ្នកផ្សេងទៀតប៉ះវត្ថុដែលមានភ្លាប់នឹងដៃរបស់ពួកគេហើយយកដៃពួកគេមកប៉ះមាត់ឬច្រមុះរបស់ខ្លួន។

ការការពារក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ

ការលាងដៃគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។ លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូឬជាតិអាស៊ីតកុំឱ្យបានញឹកញាប់មុនពេលត្រឡប់មកផ្ទះមុនពេលចម្អិនអាហារឬមុនពេល

បរិភោគអាហារ។

ប្រសិនបើអ្នកក្អកក្អមឬកណ្តាស់ហើយយកដៃរបស់អ្នកមកផ្តល់មាត់ហើយយកដៃរបស់អ្នកទៅប៉ះពាល់វត្ថុផ្សេងទៀតអាចបណ្តាលឱ្យអ៊ីសប៊ីរីករាលដាល

បណ្តាលឱ្យអ៊ីសប៊ីរីករាលដាលដល់អ្នកដទៃកាន់តែច្រើន។

អ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃប្រចាំកាយឬមនុស្សចាស់ សូមមេត្តាប្រុងប្រយ័ត្នដូចជារៀបរយកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

✔ ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈគ្រុនក្តៅឬមានសញ្ញាផ្តាសាយផ្សេងៗទៀតសូមដាក់ពាក្យឈប់សម្រាកពីសាលារៀនឬនៅកន្លែងធ្វើការ។

✔ ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈគ្រុនក្តៅឬមានសញ្ញាផ្តាសាយផ្សេងៗទៀតសូមវាស់សីតុណ្ហភាពរាងកាយរបស់អ្នកជាម្យ៉ាងរាល់ថ្ងៃ។

សូមមានការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះមនុស្សបែបនេះ

ប្រសិនបើអ្នកមានអាកសញ្ញាណាមួយដូចខាងក្រោមនេះសូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយ"មជ្ឈមណ្ឌលអ្នកទទួលជំនួយប្រមជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនង"ភ្លាមៗ

✓ ប្រសិនបើអ្នកមានអាកសញ្ញាពិបាកដកដង្ហើម(ហត់) វិលមុខខ្លាំង (អស់កម្លាំង) និងក្តៅខ្លួនខ្លាំង។

✓ ចំពោះអ្នកដែលងាយដុនដាបធ្ងន់ធ្ងរ (※) ហើយមានអាកសញ្ញាផ្តាសាយតិចតួចដូចជាគ្រុនក្តៅនិងក្អក

(※) ចំពោះមនុស្សចាស់ដែលមានផ្ទុកជំងឺដូចជាទឹកនោមផ្អែមជំងឺខ្សោយបេះដូងជំងឺផ្លូវដង្ហើម (COPDជាដើម)អ្នកដែលមានជំងឺប្រាចាំកាយ

អ្នកដែលកំពុងប្រើថ្នាំការពារភាពសាំប្រឆាំងនឹងជំងឺមហារីក។

✓ ប្រសិនបើអ្នកមានអាកសញ្ញាផ្តាសាយតិចតួចដូចជាគ្រុនក្តៅក្អក

(ប្រសិនបើអាកសញ្ញានៅតែបន្តលើសពី៤ថ្ងៃសូមពិគ្រោះជាបន្ទាន់។អាកសញ្ញាមានភាពខុសគ្នារវាងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ដូច្នោះប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា

មានភាពមិនស្រួលសូមពិគ្រោះជាបន្ទាន់។ចំពោះអ្នកដែលប្រើប្រាស់ថ្នាំបញ្ចុះកំដៅជាប្រចាំក៏ត្រូវការពិគ្រោះជាបន្ទាន់ផងដែរ។)

ចូរពិគ្រោះយោបល់នៅមជ្ឈមណ្ឌលប្រសិនបើមានការសង្ស័យនៃការឆ្លងមេរោគរីសូនីនេះយើងនឹងណែនាំអ្នកជំនាញទាក់ទងមកអ្នកជំនាញ ។ សូមពាក់ម៉ាស់ហើយ

ធៀសវាងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ។

មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅគ្រប់ខេត្តទាំងអស់ចំពោះអ្នកដែលបានត្រឡប់មកពីក្រៅប្រទេស។សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតសូមមើលវេបសាយ

ខាងក្រោម។

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html